

Артем Федоров

18+



Техники для работы с депрессией

пособие для психотерапевтов

Артем Федоров

Техники для работы с депрессией

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Федоров А. И.

Техники для работы с депрессией / А. И. Федоров — «ЛитРес: Самиздат», 2020

В данном пособии вы найдете техники, упражнения, задания, которые могут помочь в работе с депрессией. Данные техники собраны из разных направлений психологии и психотерапии. Книга имеет исключительно практическую цель и может использоваться психологами, консультантами, психотерапевтами в индивидуальной и групповой работе. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

О ДЕПРЕССИИ И АПАТИИ	5
Что такое депрессия	6
Апатия как предвестник депрессии	7
Симптомы депрессии	9
Как избавиться от депрессии	10
1. Трансформация образа депрессии	11
2. Как победить депрессию	12
3. Техника "Образ болезни и здоровья"	13
4. Техника «Письмо благодарности Вселенной»	14
5. Медитация "Девять дыханий"	15
6. Релаксация по сигналу	16
7. Прикладная релаксация	17
8. Медитации на обретение внутреннего равновесия и спокойствия	18
Дуб	18
Водопад	19
Энергия земли и космоса	20
Безопасное место	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

О ДЕПРЕССИИ И АПАТИИ

Все мы чувствуем себя грустными, капризными или апатичными время от времени, но некоторые люди интенсивно испытывают эти чувства в течение длительных периодов (недели, месяцы или даже годы), иногда – без какой-либо видимой причины. Депрессия – это не просто плохое настроение, а серьезное заболевание, которое влияет на ваше физическое и психическое здоровье.

Депрессия напрямую влияет на то, как вы относитесь к себе, затрудняет жизнь каждый день. Чтобы избавиться от нее существуют различные методы лечения – от методов самопомощи до квалифицированного лечения. Эта статья пригодится вам в том случае, если ситуация еще не вышла из-под контроля. В противном случае вам необходимо обратиться к специалистам.

Что такое депрессия

Депрессия – это состояние, которое может повлиять на мысли, поведение, чувства глобально и чувство собственного достоинства человека в частности. Депрессивное настроение – это нормальная временная реакция на жизненные события, такие как потеря близкого человека, работы или длительного влияния стрессовых ситуаций.

Люди с подавленным настроением могут быть особенно грустными, тревожными или разбитыми; они также могут чувствовать себя особенно безнадежными, беспомощными, унылыми или бесполезными. Другие выраженные симптомы могут включать чувство вины, раздражительность или гнев.

На развитие депрессии влияют факторы:

Жизненные события: травмирующие ситуации в детстве, такие как утрата, пренебрежение, психическое, физическое или сексуальное насилие, неравное родительское отношение к детям.

Свойства личности: высокий уровень невротизма личности повышает развитие депрессивных симптомов, а также делает все виды диагнозов депрессии более вероятными. Сама депрессия связана с низкой экстраверсией (и, соответственно, высокой интроверсией).

Медицинское лечение: некоторые медицинские препараты прямо или косвенно влияют на развитие депрессии.

Непсихиатрические болезни: депрессия может быть результатом ряда инфекционных заболеваний, дефицита питания, неврологических состояний и физиологических проблем.

Психиатрические синдромы: для ряда психиатрических синдромов характерен депрессивный настрой как основной симптом.

Депрессия не возникает на ровном месте, к ней человек подводит себя сам. Нельзя не сказать и о младшей сестре депрессии – апатии, которая может быть прекрасным симптомом того, что в жизни что-то идет не так. Но если взяться за себя в состоянии апатии, многих проблем удастся избежать.

Апатия как предвестник депрессии

Апатия – это отсутствие чувства, эмоции, интереса и беспокойства. Это состояние безразличия или подавление эмоций, таких как беспокойство, волнение, мотивация или страсть. Апатичный человек испытывает недостаток интереса к эмоциональной, социальной, духовной, философской или физической жизни и миру.

Апатия – это еще не депрессия, но состояние очень близкое. В целом, оно абсолютно нормально, если длится 1-3 дня, а затем проходит. Это естественный ответ на разочарование, уныние и стресс. В ответ приходит апатия – способ забыть об этих негативных чувствах. Тревогу стоит бить, когда вы не можете выйти из этого состояния около недели. Опасный период начинается от двух недель, тогда появляется риск заболевания депрессией.

Словом, если вы начинаете бороться с апатией и делаете это правильно, о депрессии можно забыть.

Хотя есть много практических рекомендаций для преодоления апатии, вы не сможете этого сделать, если не измените направление своих мыслей. Апатия имеет физиологические проявления, но они формируются при помощи мысли.

Первой пропадает мотивация. Вы не хотите ничего делать, цели кажутся бессмысленными, а жизнь пресной. Тем не менее, всегда стоит помнить, что это временно, а не заострять внимание. Несмотря на сонливость, лень, усталость, слабость и безразличие к жизни, знайте – это пройдет. Для начала сосредоточьтесь на том, что находится внутри вашей головы, а не за ее пределами. Хотя многие психологи советуют поступать наоборот (прекратить думать и развлекаться), это, скорее, похоже, на закапывание проблемы внутрь, а не на ее решении. Конечно, постоянно направлять свое внимание внутрь невозможно, поэтому балансируйте. Но выявить причины и докопаться до истоков необходимо.

Выясните причину и начинайте с ней бороться на ментальном уровне. Что бы вас ни беспокоило (отсутствие денег, проблемы в семье), поймите, что апатия – не выход. Сосредоточьтесь на решении проблем, а не заикливайтесь на ней.

Только после подобных принятых решений (на которых может потребоваться всего лишь один день), начинайте больше двигаться. Удивительно, как все меняется, когда мы заставляем себя танцевать, бегать или резвиться. Это закон психики: нельзя оставаться в двух разных состояниях одновременно. Если вы ощущаете апатию с характерными симптомами, начинайте делать все наоборот: заставляйте себя испытывать эмоции и побольше двигайтесь. Именно физическое движение является лучшим средством от апатии.

Вы также можете изменить свой распорядок. Каков он обычно? Измените его либо кардинально (если есть такая возможность), либо в мелочах (если такой возможности нет). Порой причиной апатии становится автоматизм наших действий. Пообедайте на балконе, придите на работу в совершенно несвойственной вам одежде, почитайте книгу, которую никогда и не думали читать.

Если же вы чувствуете в себе нотки депрессии, значит проглядели признаки апатии. Посмотрим, какие симптомы ее выдают.

Симптомы депрессии

Депрессия вызывает чувство печали и потерю интереса к тому, что когда-то нравилось. Это может привести к различным эмоциональным и физическим проблемам и уменьшить способность человека работать.

Симптомы депрессии варьируются от легкой до тяжелой формы и могут включать:

Чувство грусти или депрессивное настроение (все просто: если вы чувствуете депрессивное настроение, значит для этого есть реальные основания).

Потеря интереса и удовольствия.

Бессонница или пересыпание.

Потеря энергии и повышенная утомляемость.

Увеличение беспечной физической активности или замедление движений и речи.

Чувство бесполезности или вины.

Трудности мышления, концентрации или принятия решений.

Как видим, есть множество пересечений с апатией и только уровень интенсивности, длительности и разрушительности может указать, в каком именно состоянии находится человек.

Как избавиться от депрессии

Ниже самые простые способы победить апатию и депрессию:

Успокойте свое дыхание. Опустите плечи. Представьте, как негативные мысли проплывают сквозь вас, не нанося никакого вреда вашей психике.

Если причина вашей депрессии какая то ситуация – примите ее. Скажите себе «Хорошо, я готов к этому».

Благодарность обладает мощнейшим терапевтическим эффектом. Прививайте себе эту привычку после пробуждения и перед сном. Проснувшись утром, поблагодарите себя за что-то. Вечером перед сном – поблагодарите мир за что-то.

Примите решение перестать страдать и выйти из депрессии.

1. Трансформация образа депрессии

1. Задайте себе вопрос:
«Каким сферам жизни депрессия мешает больше всего?»
«Как могла бы измениться каждая сфера, если бы депрессия прошла?»
2. Говорят, нет худа без добра. Задайте себе вопрос, «есть ли какие-то выгоды в депрессивном состоянии?»
3. Ощутите вашу депрессию в теле.
В какой части тела она располагается?
Предайте этому чувству какой-то образ. На что похоже это чувство?
Какой оно величины, какого оно цвета?
4. Теперь представьте себе, что она располагается в пространстве перед вами. Отметьте, что вы чувствуете в тот момент, когда вы на нее смотрите.
5. Теперь используя силу своего воображения, трансформируйте образ в комфортный. Любым способом, которое позволяет вам ваше воображение.
6. Нравится ли вам этот образ теперь? Продолжайте трансформировать образ до тех пор, пока он полностью станет ресурсным и привлекательным.
7. После этого, позвольте этому ресурсу войти в ту часть вашего тела, где раньше находилась депрессия. Разрешите ему раствориться в вашем теле и отметьте для себя то, что вы чувствуете теперь? Ощутите это прилив новой энергии и побудьте в этом состоянии несколько секунд.
8. Обладая этим ресурсом, в какой сфере можно сделать самый простой шаг или действие, который может ее улучшить?

2. Как победить депрессию

Сегодня хороший день (как и любой другой), чтобы порадоваться. Радость всегда рождается из благодарности. Чем больше есть поводов для благодарности, тем больше есть повода для радости.

Поэтому в этот день хорошо выполнить следующую практику:

Инструкция:

Представьте себя смеющегося. Какой вы? Как проявляется ваша радость? Как звучит ваш голос? Что выражают ваши глаза?

Представьте себе ваших родных смеющимися. Чистой искренней радостью. Какие они? Что выражают их глаза?

Представьте смеющимися ваших близких друзей. Они смеются чистым и искренним смехом.

Теперь знакомых. Представьте, коллег по работе.

Теперь самое сложное. Представьте смеющимися людей, с кем у вас не очень хорошие отношения. Чистой искренней радостью.

Теперь представьте, что смех и радость распространяется на весь мир. Чистый, добрый и искренний смех.

Повторите про себя следующие слова 7 раз:

«Я наполняю радостью свою жизнь. Я делюсь радостью с другими.»

В моей жизни есть все, что мне нужно для счастья.

Я счастлив (а) тем, что у меня есть.

Мне есть, за что благодарить жизнь, и это делает меня счастливым (ой).

Я знаю, что состояние счастья зависит от меня, поэтому выбираю быть счастливым (ой).

Я счастлив (а), что у меня есть крыша над головой, пища и верные друзья.

Я счастлив, что у меня и у близких мне людей крепкое здоровье.

Я счастлив (а), что мне есть, кого любить и о ком заботиться.

Каждое утро я просыпаюсь с ощущением счастья.

Я люблю жизнь – в ней так много вещей, которые делают меня счастливым (ой).

Жизнь бывает разной, но в ней всегда найдется что-то, что делает меня счастливее.

Я делаю счастливее других людей, от чего сам становлюсь счастливее.

Задайте себе вопрос, как я могу принести больше радости в этот мир?

Выполните это действие.

3. Техника "Образ болезни и здоровья"

Психолог просит клиента на одном листе

– комнату, в которой живет депрессия

– комнату, в которой живет радость.

Психолог здесь выступает не только в качестве наблюдателя и анализатора творчества, но и влияет на ход выполнения задания.

На что следует обратить внимание?

Во-первых, комнаты должны существенно отличаться. Если клиент нарисовал две совершенно одинаковых комнаты, нужно спросить, почему комната радости для клиента выглядит столь непривлекательно. Попросите клиента "внести яркость" в комнату радости, оживить ее.

Когда обе картинки будут готовы, и картинка здоровья (радости) будет существенно отличаться от образа депрессии, попросите клиента погрузиться в образ здоровья (радости), почувствовать здоровье (радость) в своем теле, побыть в радости. Такое упражнение можно проделывать несколько раз.

4. Техника «Письмо благодарности Вселенной»

Возьмите чистый лист и напишите следующий текст:

«Дорогая Вселенная!

Я полностью доверяю Высшей Силе, создавшей меня, и верю, что я на правильном пути. С каждым днём моя жизнь становится всё лучше и лучше. Я – баловень судьбы».

Но только это ещё далеко не всё... Это только самое начало. Это – шапка.

А дальше Вам придётся потрудиться, но это будет очень приятный, исцеляющий сознание труд...

Следующая фраза: *«Я благодарен (благодарна) за то, что...»*

Если Вы приступаете к технике «Письмо благодарности Вселенной» в первый раз, то Вам придётся написать свою биографию от самого дня рождения. Это будет необычная биография. Каждый её факт будет начинаться благодарностью, а продолжаться объяснением – почему Вы испытываете по этому поводу благодарность. (Объяснять нужно не все факты, а выборочно).

Например:

Я благодарю Вселенную за то, что я родился в таком-то году, числа..., месяца... (почему – «благодарю»? Подумайте!)

Я благодарю Вселенную за то, что я родился в таком-то месте (и опять же, почему)

Я благодарю Вселенную за моих родителей (почему?) и воспитателей, которые...

Ну, и так далее.

После письмо нужно спрятать. Зачем спрятать? Потому что если Вы будете писать это письмо честно, то результат получится очень личный!

Всегда, когда Вы стоите перед новым жизненным витком – пишите такое письмо. В последующим не нужно писать подробно всю биографию, а можно описать некоторый период: неделю, месяц, год и проч.

Техника «Письмо благодарности Вселенной» может сделать нас поистине неуязвимыми! Но это если только превратить технику в свою привычку, а не просто проглотить её как очередной кусок информации, даже не попытавшись переварить.

5. Медитация "Девять дыханий"

Эта тибетская дыхательная и очистительная практика направлена на уравнивание вашего ума и избавление от всех негативных мыслей перед медитативной сессией.

Описание:

Возможно, вам трудно начать медитировать после работы. Ваш ум продолжает перескакивать на события прошедшего дня и заботы следующего. "Девять дыханий" – прекрасная практика для перевода вашего ума с повседневной жизни на покой медитации. Помимо этого она хорошо помогает успокоиться и расслабиться. Также вы научитесь визуализации и буддийской практике очищения. "Девять дыханий" – незаменимая подготовительная практика перед серьезной медитацией, но ее можно применять всегда и везде для прояснения мыслей, улучшения настроения и успокоения души.

Польза:

- Улучшает плохое настроение
- Успокаивает ум
- Подготавливает к медитации

Время:

Практикуйте перед любой медитативной сессией или когда нужно избавиться от негативных эмоций

Подготовка:

Сядьте, выпрямив спину. Идентифицируйте любые негативные мысли или эмоции, от которых нужно избавиться.

Практика:

1. Представьте свое тело абсолютно пустым и прозрачным. Во время первого цикла дыханий вдыхайте через левую ноздрю, закрыв правую указательным пальцем левой руки. Представляйте, как вы вдыхаете и наполняете тело чистым белым светом. Во время выдоха представляйте, что все навязчивые мысли покидают ваше тело в виде дыма через правую ноздрю. Повторите три раза.

2. Теперь закройте левую ноздрю указательным пальцем правой руки и вдыхайте чистый белый свет через правую ноздрю. Теперь вы изгоняете из тела весь гнев и ненависть в виде дыма. Повторите три раза.

3. Затем вдыхайте чистый белый свет обеими ноздрями. Выдыхайте наружу все свое невежество и сумятицу в мыслях в виде дыма. Повторите три раза.

4. С этого спокойного, сосредоточенного и очищенного состояния закончите медитативную сессию.

6. Релаксация по сигналу

Здесь целью является создать связь между мысленной командой к расслаблению и внутренним спокойствием.

Глубоко вдохните и скажите себе “Вдооох”

Медленно и спокойно выдыхая, прочувствуйте расслабление в теле и мягко произнесите внутри себя слово-команду, такую как например: “Внутренний покой” или “Безмятежность”

Повторите вдох и выдох с командой 5 раз

Каждый следующий раз, старайтесь всё более и более расслабляться с помощью глубокого дыхания

Тренируйтесь 2 раза в день, пока время достижения релаксации не уменьшится до 3 минут

7. Прикладная релаксация

Цель этого этапа – ввести себя в ситуацию, вызывающую тревогу или панику, чтобы совладать с ней с помощью релаксации. Каждое совладание со стрессом с помощью релаксации, будет автоматически закреплять её как привычку.

Вообразите/вспомните/создайте для себя стрессовые ситуации

Мысленно сканируйте своё тело и обратите внимание на первые признаки возникающей стрессовой реакции

Сделайте 3 глубоких вдоха с сигналом расслабления и продолжайте глубоко дышать

Просканируйте тело на наличие оставшегося напряжения

Снимите остаточное напряжение через команду.

8. Медитации на обретение внутреннего равновесия и спокойствия

Дуб

Представьте, что вы сидите на мягкой траве, прислонившись к огромному дубу, листья которого закрывают вас от палящих солнечных лучей, а перед вашим взором – великолепный вид с полями и холмами.

Прислонитесь покрепче к стволу и прочувствуйте силу могущественного дерева. По мере расслабления вы должны потерять ощущение себя и стать частью живой природы.

Представьте, что ваши ноги обвивают огромные корни, вросшие глубоко в землю и поддерживающие дерево. Вы знаете, что никакой шторм не может вырвать его из земли. Оно тут твердо стояло веками, и будет еще долго стоять, впитывая земные соки, как это делаете вы сейчас.

Теперь представьте, что вы протянули к солнцу руки, и они тут же начали переплетаться с ветками дерева. Почувствуйте силу и величие дуба, тянущегося к солнцу и использующего энергию солнечных лучей для питания своих листьев.

Вы тоже впитываете солнечную энергию каждой клеткой своего существа, чувствуя силу и защиту, исходящую от небесных сил.

Когда, слившись целиком с природой, вы подпитали себя энергией, посчитайте медленно от 10 до 1, а затем откройте глаза.

Потопайте ногами, еще раз напомнив себе о связи с миром природы.

Водопад

Сфокусируйтесь на дыхании. Когда вам удалось остановить все свои мысли, представьте, что вы стоите на опушке леса. Вы идете по тропинке вглубь, ощущая под ногами мягкость листьев, переливающихся в свете солнечных лучей. Прислушайтесь к звукам, издаваемым маленькими лесными зверьками под землей и птицами, перелетающими с ветки на ветку.

Затем вы слышите звук шумящей воды, который становится все громче и громче, и вскоре выходите к озеру, на другом конце которого находится водопад.

Вокруг ни души. Вы снимаете грязную одежду и опускаетесь в прохладную, освежающую воду.

Живительная сила природы проникает в каждую клетку вашего существа. Затем вы переплываете озеро и становитесь под мощные струи водопада, которые очищают вас от всех накопленных нечистот и болезней.

Вода бьет по вашей спине и щекочет лицо, окатывая вас позитивными ионами и заряжая особым образом. Наслаждайтесь живительным водопадом, а затем вернитесь тем же путем.

Почувствуйте себя обновленным и готовым к позитивным действиям.

Энергия земли и космоса

Сядьте и закройте глаза, держите спину прямо, ноги на полу, ладони вверх для получения энергии.

Теперь представьте, как тяжелая энергия Земли входит в ваше тело через ваши ступни, а затем поднимается по ногам в основание позвоночника, расходится по туловищу, в руки и голову. Почувствуйте ее силу в руках и голове.

Затем представьте себе энергию Космоса, которая входит в ваше тело через макушку головы, опускается в позвоночник, в руки и дальше вниз по туловищу к ногам. Заметьте, что эта энергия светлая, легкая, заполняющая любые пространства.

Теперь сосредоточьтесь на том, что эти две энергии встречаются у основания вашего позвоночника, соединяются и переплетаются, движутся вверх и вниз по позвоночнику и наполняют вас силой.

Создавайте поток этих объединенных энергий вверх и вниз по позвоночнику до тех пор, пока не почувствуете, что он наполнил вас до краев.

Если у вас есть определенные планы на сегодня, направляйте эту энергию на его выполнение, и вы почувствуете побуждение и интерес к началу работы.

Теперь у вас есть необходимая энергия, чтобы энергично взяться за работу, уверенность, что вы сможете ее сделать, а также прилив творческих сил.

Если вы хотите что-то написать, представьте, что энергия выходит через руки. Что бы вы ни намеревались делать, представляйте, что энергия направляется в нужном направлении.

Безопасное место

Сядьте поудобнее, расслабьтесь.

Обратитесь к своему дыханию, доверьтесь ему, не пытайтесь его контролировать.

Нам предстоит обратиться к трудным вопросам, и важно, чтобы вам было удобно...

Представьте себя в тихом, безопасном месте.

В таком месте, где вы бы чувствовали себя комфортно и в полной безопасности...

Это может быть какое-то место, где вы уже бывали, или видели это место только на фотографии, или в фильме, или только что вообразили его – все равно... Главное – это то место, где вы чувствуете себя в безопасности...

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.